

# 温篤新聞

通巻109号



## 「日頃の水分補給に〇〇〇。」

テレビ等のメディアでは『猛暑が予想され熱中症の恐れがありますので、「こまめな水分摂取」を心掛けて下さい』というフレーズをよく耳にする季節になりました。と言われると、ついペットボトルに手が行ってしまいますが、こういう時はいったい何を口にするのが良いのでしょうか。

日常の水分補給には砂糖が多過ぎます。コーラなどの清涼飲料水は身体に悪そうないメージがあるので取り過ぎる事は少ないでしょうが、スポーツ飲料は身体に良いイメージがあるのが最大の問題です。

500mlのポカリスエットには3gのステイクシュガー11本分も入っているのです、これを飲み過ぎると、血液中のブドウ糖が異常に高くなり、

### 医食同源

#### 烏骨鶏

ウコッケイは東アジア原産のニワトリの一種。肝臓と腎臓に良いとされ、特に遺精などの機能障害に良いとされます。女性の不妊にも用いられます。また下痢が長く続き、体力が低下した時や、慢性疲労で微熱が続く時などにも用いられます。

中国では、古くから薬膳食として親しまれてきた食材で、ウコッケイの卵は、卵黄に不飽和脂肪酸やDHAが含まれるため、血液をサラサラにして、脳の老化予防にも良いとされます。



### 今月のツボ

#### 胃俞(いゆ)

「俞」とは邪気が注ぐところという意味です。自然界における全ての邪気は俞穴と分類されるツボから体内に入り、臓腑を侵して病気を起こすとされています。胃俞は胃の腑の俞穴で、東洋医学でいう胃の腑の邪気の注ぐところ。場所は、第十二胸椎から左右両側に



指幅2本分のところにあります。消化器系全般の疾患に効果があり、腹が張って食欲が無い、胃が冷える、吐き気、嘔吐、腸が鳴る、腹痛などに用いられます。また、胃腸の調子が悪いと口の中が荒れて口内炎等が出来やすくなりますが、これらの場合にも用いられます。

口渇、多尿、倦怠感などを引き起こす急性の糖尿病であるペットボトル症候群を発症します。暑いからと糖分が多い飲料水を飲むと、血糖値は上がり、尿量が増え、また喉が渇き、再び飲むという悪循環に陥ります。しかし、運動や重労働でたくさん汗をかいた時は疲労回復のために糖質も必要なので、そのような時はお勧めです。

次に、最近ドラッグストアでも目にする機会が増えてきた経口補水液はどうでしょうか。

経口補水液は、器具や技術が必要な点滴が使えない発展途上国で、コレラなどの感染症で下痢や嘔吐や発熱で脱水症状を起した際に、効率よく水分や電解質を補給するために行われた経口補水療法が起源になっています。

速やかに体内に取り込むためには塩分が必要ですし、激しい運動や下痢・嘔吐

では水分と一緒に塩分が失われているので、そのような時はお勧めです。身体の事を思うとあの味が一番良いわけ。是非一度飲んでみて下さい。結構スゴイ味ですよ。

最後にお茶やコーヒーなどカフェインが入った飲料は、利尿作用があるので、かえって脱水を強くしてしまいますので、水分補給には不向きです。砂糖飲料とも言えるジュースなんか言うまでもなく問題外です。

要するに、経口補水液は効率的に体内吸収するために塩分が多い、スポーツ飲料は美味しく飲めるように砂糖が多い、という事で、ミネラルが有り、砂糖が無く、利尿作用の無い『ミネラル麦茶!!』(常温で!!)がお勧めです。最近流行りのルイボステイもいいですね!!



# 二十四節気七十二候

「くらしのこよみ」より

日本には美しい四季があります。春、夏、秋、冬…折々の豊かな表情は日々の生活に彩りを与えます。日本人は昔から季節感を大切にして暮らしの中に取り入れてきました。

そのよりどころとなったのが、『二十四節気』です。地球から見た太陽の通り道「黄道」三六〇度を十五度ずつ二十四に区切り、その一つ一つに節気を配して四季の移り変わりを表したものです。一つの節気は十五日程度になります。

また、二十四節気の一つ一つをさらに三区分し、季節の風物を言葉で表現したものが『七十二候』です。こちらはだいたい五日単位で、その季節の特徴的な自然現象を意味する名前がつけられています。

## 二十四節気

### 立秋

(八月七日)

毎日の暑さからはとても想像できませんが、暦の上では、もう秋の始まりです。この日を境に、季節の挨拶も暑中見舞いから残暑見舞いに切り替わります。お盆を控え、夏休みをとる人も多い時期。暑さで参った身体には、滋養を供給したいものです。

### 『価値ある努力』

同じ仕事でも、良い心づかいで行うとはどういう事でしょうか。例えば、一つの部屋を掃除する仕事を与えられ「こんなつまらない仕事は嫌だな。したくないけれど、しなければ叱られるし、給料も貰えないから」と思っているのと、「給料を貰っているんだから義務だけは果たそう。とにかくやりさえすればいいだろう」と思っているのと、「出来るだけきれいに掃除をして、この仕事を命じた人に安心していただく。また、この部屋を使う人にも気持ちよく使っていたらいい」と思っているのでは、同じ時間を掃除に費やしても、出来栄は違ってきます。つまり、形の上で良い仕事をするだけでなく、精神的にも良い仕事をしていこうと心がけることが価値ある努力となります。

「一日一話」より

七十二候 (八月七日～十一日頃)

### 涼風至(すずかぜいたる)

立秋を過ぎ、お盆を迎える時期になると、熱風の中にふと秋の気配を感じるようになります。眩しいほど輝いていた太陽も心なしか陽射しを和らげ、日が落ちると草むらから虫たちの涼しげな音色が聞こえてきます。真夏日や熱帯夜が続き、暑さは今がたけなわですが、季節は少しずつ、しかし確実に進んでいます。

### 旬のやさしい

### オクラ

「オクラ」は英語であり、和名はアメリカナリ。陸蓮根ともいいます。原産地はアフリカで、奴隷として強制移住させられた人々によって北米に伝えられ、世界に広がりました。

日本ではさつとゆがいたものをお浸しや和え物にしたり汁物の具にする事が多いですが、諸外国では炒めたり煮込む料理が中心です。

ビタミン、ミネラルが豊富で、夏バテ防止に積極的に摂りたい野菜の一つで、独特のぬめりはペクチンなどの食物繊維で、整腸作用が期待出来ます。



## 8月

○印はお休みです

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

誠に勝手ながら、8月13日～15日はお休みとさせていただきます。

### 執筆余話

日本代表の活躍も手伝って、暑くそして熱かったロシアの夏も終わってしまったかと思っていたら、ここ日本ではビックリした暑さの日々で夏が始まりましたね。

本来、夏の身体というのは、熱を放散し身体を冷ます作用が強く働いているので、エアコンを使い過ぎや、冷たい飲食は控えて下さいと偉そうな事を言っておりますが、さすがに私もついエアコンの中で生活したり、冷たい物を口にする機会が増えてしまっており、反省しております。

が、健康のためにエアコンを控える時代は過ぎ去ってしまい、もうここ日本もエアコンを使わなければ、健康を害し、過ごせない国になってしまったんだなと思いきり知らされまして次第です。

まだまだ暑さは続きそうです。ホント今年はいくれぐれもご自愛ください。

